



FORMACIÓN ON LINE

# Nutrición Deportiva Artes Marciales y Fitness

(30 hs)





## Indice

01/  
**Descripción**

02/  
**Objetivos y  
competencias**

03/  
**Contenidos**

04/  
**Evaluación**

01/

## Descripción

El presente curso ha sido especialmente realizado para aprender a alcanzar el máximo rendimiento deportivo y mejorar la salud.

### **En sólo 1 mes, desde casa**

Gracias a su enfoque eminentemente práctico, conseguirás los conocimientos para ser un experto en Nutrición Deportiva.

Orientado a descubrir los tipos de alimentos y nutrientes, a cómo recargar la energía antes, durante y después de cada entreno y valorando el uso de suplementos y potenciadores de rendimiento.

Dirigido a todo tipo de personas, que quieran adquirir conocimientos de Nutrición Deportiva.

Hoy en día, no hay mejor ventaja, que aprender de forma on-line.



02/

## **Objetivos y competencias**

- Impartido y homologado por World Amateur Martial Arts international.
- Curso con Título Propio en Nutrición Deportiva.
- Ponte tu propio horario, ya que el curso es online.
- Podrás descargar parte del material.
- Al finalizar, recibirás un certificado de Nutrición Deportiva.

¿Qué beneficios aporta tener titulación en Nutrición Deportiva?

Ayudar a tus clientes a mejorar sus hábitos alimentarios y llegar a su máximo rendimiento deportivo a través de una buena nutrición.

Esta titulación te abrirá las puertas para trabajar en cualquier centro deportivo.



03/

## Contenidos

El curso consta de los siguientes módulos

---

### M. 01

Introducción

Clasificación de alimentos y nutrientes

Descripción de los nutrientes

    Hidratos de carbono

    Proteínas

    Vitaminas y minerales

    Lípidos o grasas

Reposición de líquidos que perdemos por el sudor

Nutrición para el éxito deportivo

Recargar energía antes, durante y después de la actividad física

Suplementos y potenciadores del rendimiento

    Suplementos de vitaminas y minerales

    Potenciadores del rendimiento

    Potenciadores energéticos

    Protectores óseos y articulares

Requerimientos nutricionales según edad o condiciones

    Nutrición y embarazo

Pérdida y subida de peso

Elementos prácticos para la alimentación nutritiva

    ¿Cómo sé si tengo el peso correcto?

    ¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales diarias?

    ¿Cuántas calorías debo comer?

    ¿Cómo puedo contar mis calorías?

    ¿Cómo leer las etiquetas nutricionales de los alimentos?

Evaluación del estado nutricional

Conversiones

---



## 04/ Evaluación

Este curso solo se puede superar mediante una evaluación continua asíncrona.

Para lograr la certificación, el alumno debe realizar todas las actividades detalladas a continuación:

>01

**Completar el módulo de conceptos teóricos.**

>02

**Realizar el test evaluativo final.**

Al finalizar el curso, conseguirás un Diploma que te abrirá las puertas del mercado laboral, avalado.



\* Cursos homologados por World Amateur Martial Arts International





04/

## Evaluación

HORAS DE DEDICACIÓN

El curso se debe realizar a lo largo de 1 mes desde la fecha de la matrícula

- > Teoría aplicada: **25 horas**
- > Test autoevaluación: **5 horas**



¡MATRICULATE AHORA!

# Nutrición Deportiva Artes Marciales y Fitness (30 hs)